

# **Deutscher Fitnessmonitor: Wie viel Sport und Fitness machen die Deutschen?**

Eine Studie der INJOY International Sports- & Wellnessclubs



## **Einleitung: Wie sportlich sind die Deutschen?**

Wie schätzen die Deutschen ihre Fitness ein? Treiben die Bundesbürger ausreichend Sport? Welche Sportarten sind dabei besonders beliebt? Diesen Fragen sind die INJOY International Sports- & Wellnessclubs im Rahmen einer bundesweiten Befragung nachgegangen. Im November und Dezember 2008 wurden 1.027 Bundesbürger im Alter von 18 bis 64 Jahren zu diesen Themen repräsentativ befragt.



## 1. Wie oft treiben Sie Sport in der Woche?



Auswertung gesamt (n = 1027):

60,3% Sportler (n = 619)

39,7% Nicht-Sportler/Minimal-Sportler (n = 408)

Detail-Auswertung (n = 1027):

7,1% täglich

10,6% 4-6-mal pro Woche

26,9% 2-3-mal pro Woche

15,7% 1-mal pro Woche

30,2% unregelmäßig

9,5% gar nicht

Es existiert in Deutschland eine große Kluft zwischen sportaktiven und weniger bewegungsfreudigen Menschen. 60,3% der Befragten (619 Personen) geben an, Sport zu treiben. 39,7% der Befragten (408 Personen) gehen keiner Sportart nach.

15,7% der „Sportler“ gehen regelmäßig einmal pro Woche ihrer Lieblingssportart nach. 26,9% trainieren zwei- bis dreimal pro Woche. 10,6% treiben vier- bis sechsmal pro Woche Sport. 7,1% der Befragten machen sogar täglich Sport.

An dieser Stelle stellt sich aus sportwissenschaftlicher Sicht die Frage, wie viel Sport man pro Woche idealerweise machen sollte. Prof. Dr. Wolfgang Buskies von der Universität Bayreuth empfiehlt pro Woche durch Sport mindestens einen zusätzlichen Kalorienverbrauch von 700 bis 1.000 Kilokalorien, um einen positiven Effekt für das Herz-Kreislaufsystem oder den Stoffwechsel zu erzielen. Dieser Wert kann z.B. durch zwei mittlere Trainingseinheiten von je ca. 40 Minuten pro Woche erreicht werden. Dies ergibt eine wöchentliche Trainingszeit von mindestens 80 Minuten. Auf eine ähnliche Empfehlung kommt der Deutsche Sportärztebund. Er empfiehlt dreimal pro Woche jeweils 30 Minuten Training.

Grafik 1

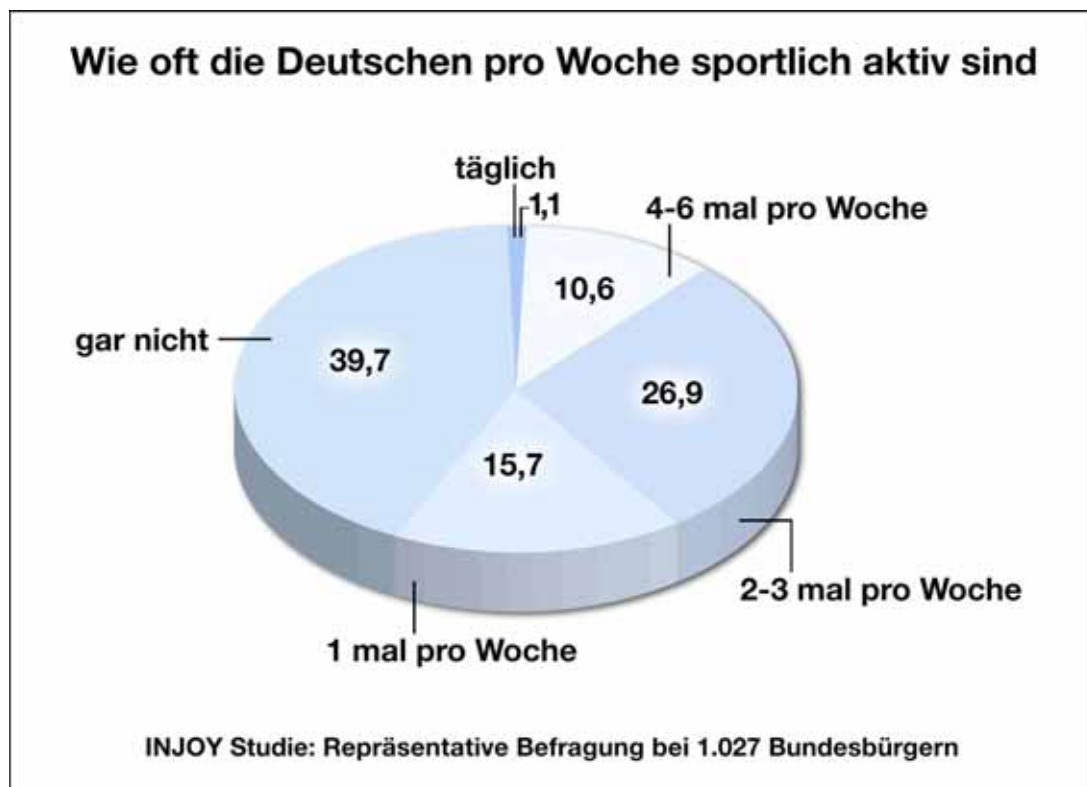


Abb. 1 Kalorienverbrauch ausgesuchter Sportarten

Sportart / allgemeine Berechnung	Verbrauch in kcal für 30min Sport bei einem Körpergewicht von				
	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
Aerobic	190	222	254	286	318
Bergwandern mit Gepäck	180	210	240	270	450
Fitnessstraining	332	386	442	496	552
Fußball	238	278	316	356	396
Golf	154	180	206	232	258
Gymnastik	162	190	216	244	270
Inline-Skating	216	252	288	324	360
leichtes Dauerlaufen (Neudeutsch: joggen) / 10,75	244	286	326	368	408
schnelles Dauerlaufen / 13,4	520	606	700	780	868
langsames Radfahren (bis 15 km/h) / 3,35	180	210	240	270	300
schnelles Radfahren (bis 25 km/h) / 7,65	306	358	408	460	510
langsames Schwimmen / 4,3	230	268	308	346	384
zügig Schwimmen / 12,2	280	328	374	422	468
Skilanglauf langsam / 11,95	244	286	326	368	408
Skilanglauf schnell / 16,73	280	328	374	422	468
Squash	364	424	484	546	606
Tennis	198	232	264	298	330
zügig Spazierengehen (Neudeutsch: Walking) / 5,5	198	232	264	298	330

Quelle: ThILLM: Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien, 2002

Schon heute arbeiten 80% der Bundesbürger in Berufen, in denen sie sich kaum bewegen. Sport und Fitness wären somit ein wichtiger Ausgleich für die Menschen. Ein ausgewogenes Bewegungsprogramm für jedermann ist heute nicht eine Option, sondern quasi eine Notwendigkeit. Wenn für den menschlichen Organismus die nötigen Anforderungen ausbleiben, passt sich der Körper schnell im negativen Sinne an. Die Muskeln bilden sich zurück, der Körperfettanteil steigt (speziell, wenn die Ernährung nicht dem verminderten Bewegungsumfang angepasst wird). Mögliche Risiken sind: Bluthochdruck, Störungen des Fettstoffwechsels und erhöhte Blutzuckerwerte. Außerdem steigt die Gefahr für das Auftreten von Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose, Diabetes und Rückenbeschwerden.



Jeder hat es also selbst in der Hand, seine Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Wer regelmäßig Sport treibt, gilt zudem als besser gelaunt, seltener krank und bleibt länger geistig fit. Sport wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Vgl.: Leichtes Training, starke Fitness,  
[http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/neue-serie-leichtes-training-starke-fitness\\_aid\\_214911.html](http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/neue-serie-leichtes-training-starke-fitness_aid_214911.html).



## 2. Welche Sportart/Sportarten betreiben Sie?

Auswertung Sportler (n = 619):  
(Mehrfachnennungen möglich)

39,1%	Fitnessstraining
32,0%	Jogging
31,2%	Radfahren/Inlineskating
22,0%	Schwimmen

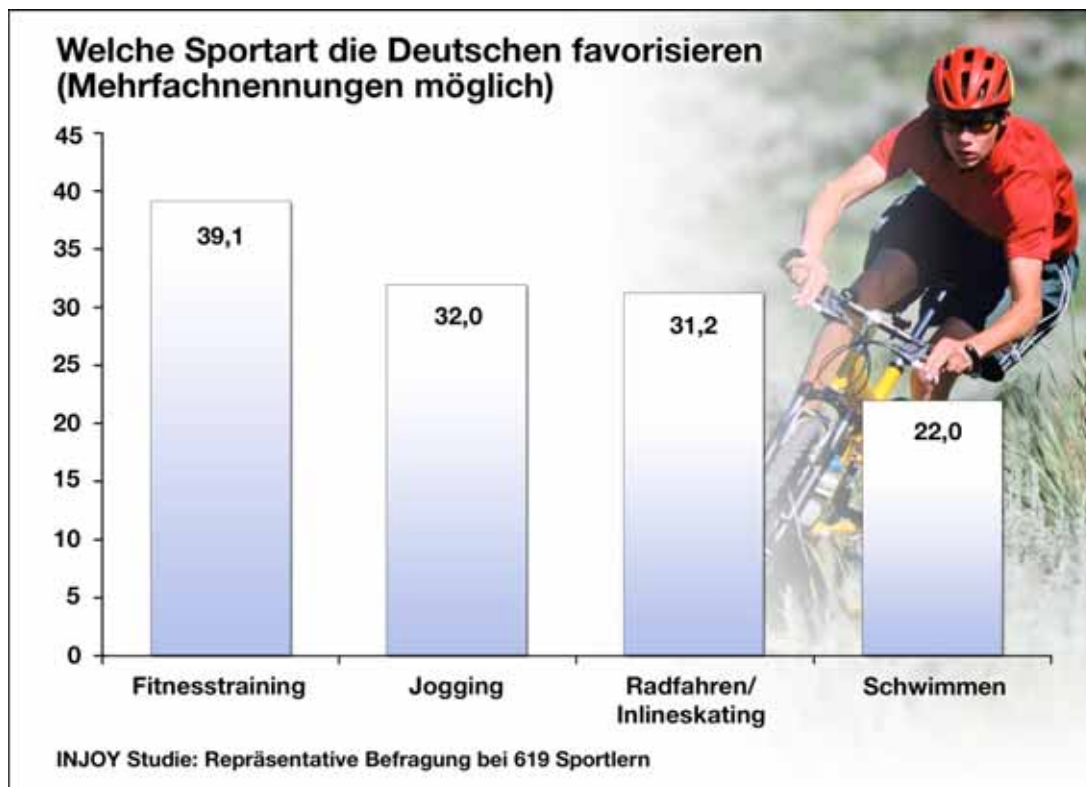
Die beliebteste Sportart ist mit 39,1% der Nennungen das Fitnessstraining – wobei nicht untersucht wurde, ob es sich um Individualtraining zuhause, im häuslichen Umfeld oder um das Training im Fitnessstudio handelte. Dahinter folgt das Jogging mit 32,0%. Radfahren/Inlineskating (bei dieser Befragung in einer Kategorie zusammengefasst) befindet sich in der Gesamtwertung auf Platz drei mit 31,2%. Schwimmen folgt mit 22,0% auf Platz vier. Weniger Relevanz haben Ballsportarten.



Warum aber sind gerade diese vier Sportarten so stark vertreten? Die Antwort liegt nahe: Die Aktivitäten auf den ersten vier Plätzen sind Individualsportarten. Es handelt sich um Freizeitbeschäftigungen, die perfekt zu einer flexiblen Gesellschaft passen, da sich jeder seine Zeit selbst einteilen kann. Bei der Terminplanung müssen die Menschen keine Rücksicht auf andere nehmen. Jederzeit können die Sportler in ein Fitnesscenter gehen – und auch der Park oder die Straße sind zum Laufen oder Inlineskating immer verfügbar.

Erstaunlich ist zudem, dass sich das Fitnesstraining heute derartiger Beliebtheit erfreut. Denn diese Sportart hat sich erst in den vergangenen 20 Jahren in Deutschland entwickelt. Im Vergleich dazu fallen etablierte Sportarten wie Tennis, Fußball oder der Tanzsport zurück, da man hier stets einen Partner oder eine Gruppe braucht, um überhaupt aktiv werden zu können.

Grafik 2





### 3. Wie lang dauert in der Regel eine Trainingseinheit bei Ihnen, ohne Umziehen und Duschen?

Auswertung Sportler (n = 619):

11,6%	10-20 Minuten
15,5%	30 Minuten
17,3%	45 Minuten
29,9%	60 Minuten
19,1%	90 Minuten
6,6%	120 Minuten und mehr



Die repräsentative Befragung der Trainierenden zeigt, dass sich insgesamt 49% in ihren sportlichen Aktivitäten in einer reinen Trainingszeit von 60 bis 90 Minuten bewegen. 32,8% trainieren in einer Dauer von 30 bis 45 Minuten. 11,6% der befragten Sportler trainieren nur 10 bis 20 Minuten. Immerhin 6,6% der befragten Sportler bewegen sich im Zeitfenster von 120 Minuten und mehr.

Zieht man nun die Empfehlungen der Sportwissenschaftler bzgl. des Trainingsumfanges pro Woche hinzu, müsste eine Person, die angibt, 30 Minuten pro Trainingseinheit zu trainieren, dies regelmäßig ca. dreimal wöchentlich tun, um einen positiven Effekt zu erreichen. Ein signifikanter Unterschied in der Trainingsdauer zwischen den Sportlern, die sehr häufig trainieren und denen, die weniger trainieren, ist nicht erkennbar.

Von den 619 befragten Sportlern machen nur 445 Sportler ein Training, das mindestens 80 Minuten pro Woche dauert. Ob all die Sportler darüber hinaus auch entsprechend intensiv trainieren, wurde in der Studie nicht untersucht. Bringt man die „trainingsrelevanten“ Sportler in Relation zu allen Befragten, kommen wir nur auf insgesamt 43,3%. Nur diese Gruppe erfüllt das Mindestzeitbudget, das von Sportwissenschaftlern empfohlen wird. Im Umkehrschluss bedeutet dies: Fast 60% der Befragten erreichen dieses Minimalniveau eines sinnvollen Trainings nicht.

#### 4. Treiben Sie im Vergleich zu den letzten drei Jahren heutzutage mehr oder weniger Sport?

Auswertung gesamt (n = 1027):

37,2%	seltener
35,5%	genau so häufig
27,3%	häufiger Sport



27,3% der Befragten gaben an, sich heute im Vergleich zu den letzten drei Jahren häufiger sportlich zu betätigen. Demgegenüber sagten 37,2% der Befragten, dass sie heute weniger Sport treiben. Statistisch gesehen haben wir somit in Summe fast 10% Punkte Rückgang bei der sportlichen Betätigung.

Bei etwa einem Drittel (35,5%) der Befragten ist aus deren Sicht keine Veränderung der Sportaktivität in den letzten drei Jahren eingetreten.

Ein Großteil der Bundesbürger ist somit zu den „Bewegungsmuffeln“ zu zählen. Auch aus diesem Grund belegen die Deutschen einen der vorderen Plätze auf der Liste der dicksten Europäer. Zwei Drittel der Erwachsenen gelten laut Studie der IASO 2007 (International Association for Study of Obesity) als übergewichtig oder fettleibig. Dadurch entsteht eine riesige Belastung für das Gesundheitssystem, denn Übergewicht und die dadurch verursachten Folgeerkrankungen kosten den Staat bis zu 20 Milliarden Euro jährlich. Bewegungsmangel und das daraus resultierende Übergewicht sind zentrale Risikofaktoren für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und bergen ein hohes Risiko für weitere chronische Erkrankungen.<sup>2</sup>

Grundsätzlich ist es wichtig, Bewegung und Sport als selbstverständliches, natürliches und positives Phänomen zu vermitteln, denn nur so besteht die Chance, dass die bewegungsaktive Lebensweise zur Gewohnheit wird. Dabei ist es für niemanden zu spät. Selbst im hohen Alter kann man die Lebenserwartung erhöhen und das Herzinfarktrisiko durch Sport deutlich verringern.<sup>3</sup>



<sup>2</sup> Vgl.: Übergewicht, Deutsche sind Europas Dickste, [http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/news/uebergewicht\\_aid\\_53956.html](http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/news/uebergewicht_aid_53956.html).

<sup>3</sup> Vgl.: Laufband-Tests sagen Sterberisiko vorher, <http://www.innovations-report.de/html/berichte/studien/bericht-8550.html>.

## 5. Wo treibe ich Sport?

Auswertung Sportler (n = 619):  
(Mehrfachnennungen möglich)

38%	in den eigenen vier Wänden
35,4%	privat organisiert
24,4%	im Fitnessstudio
22,8%	im Sportverein



Haben sich die Sportgewohnheiten der Deutschen geändert?

Bei dieser Frage waren Mehrfachnennungen möglich. Die Ergebnisse zeigen, dass die Mehrzahl der Sportler inzwischen außerhalb des traditionellen Sportvereins trainiert.

Eine große Bedeutung hat bei den befragten Sportlern die private Ebene. 38% machen zuhause Sport und 35,4% gaben an, privat organisiert Sport zu betreiben. Dies können Lauf- oder Walkinggruppen sein oder andere Aktivitäten, die mit Bekannten oder auch alleine realisiert werden. Die Deutschen treiben privat Sport und können sich dabei Zeit und Intensität selbst einteilen.

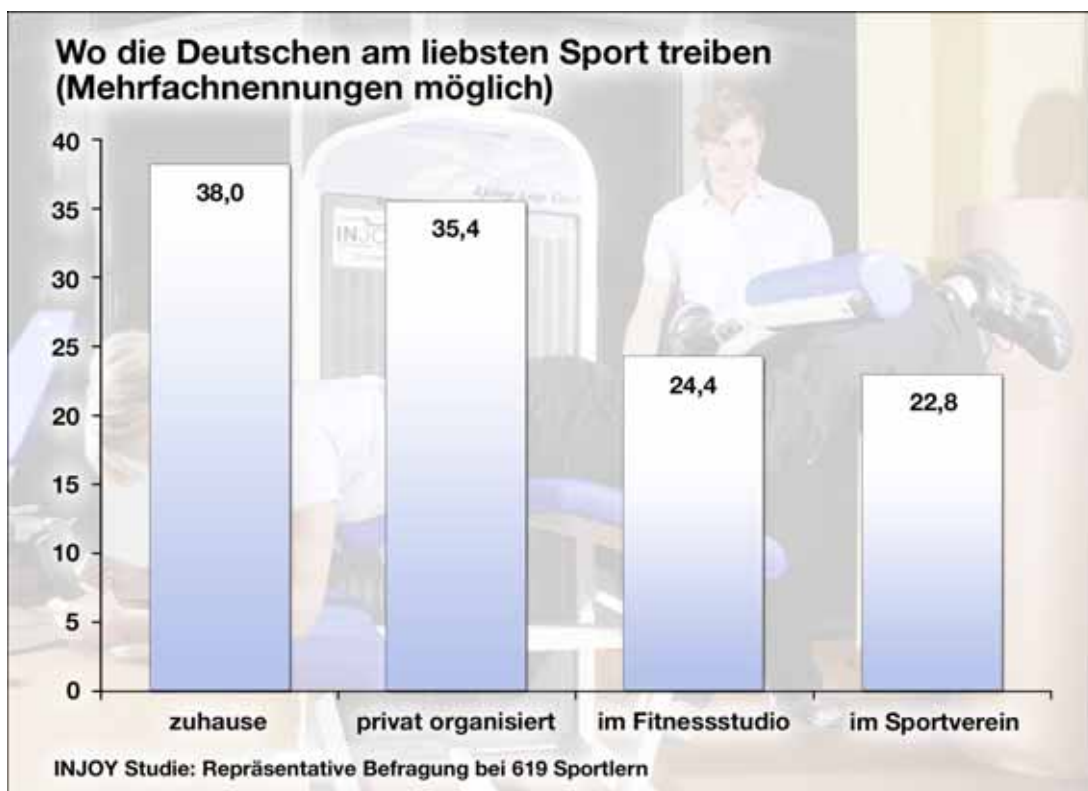
Die Gefahr besteht hier jedoch, dass falsch bzw. nicht zielgerichtet trainiert wird und sogar Fehl- bzw. Überbelastungen entstehen.

Beim „organisierten Sport“ dominieren bei den Befragten Fitnessstudios (24,4%) und Sportvereine (22,8%). Inzwischen ist laut dieser Befragung jeder vierte Sportler in einem Fitnessstudio aktiv. Diese Zahl ist höher als die allgemeinen Marktdaten der Fitnessbranche. Dies hängt damit zusammen, dass bei dieser Frage auch Fitnessstudio-Besucher, die heute nicht mehr aktiv sind, ihre Stimme abgegeben haben.

Eine Entwicklung, die auch Sinn macht, denn in Fitnessstudios können z.B. auch Golfspieler, Tennisspieler, Läufer und Fußballer, die in ihren Sportarten einseitigen Belastungen ausgesetzt sind, entstehende Dysbalancen ausgleichen. Gleichzeitig haben sie die Chance, alle Muskelgruppen durch z.B. ein gezieltes Krafttraining zu trainieren und damit eine optimale Basis zu schaffen, um präventiv mögliche Sportverletzungen zu vermeiden oder Überbelastungen entgegenzuwirken.

Weiterhin ist die idealtypische Kombination aus Kraft - und Herz-Kreislauftraining in ein und derselben Sportstätte in ein und derselben Trainingseinheit möglich.

Grafik 3





Die Trainingsmöglichkeiten in einem modernen Fitnessclub sind auch deswegen optimal, weil man zum einen eine komplette Geräteausstattung für jede relevante Muskelgruppe vorfindet. Weiterhin kann der Trainierende zwischen Geräte- und Gruppentraining wechseln, was zu einer größeren Abwechslung beim Training führt. Letztendlich findet das Training gemeinsam mit anderen statt, was sich positiv auf die Motivation auswirken kann. Hinzu kommen die professionelle Anleitung durch die Trainer und die speziellen, evaluierten Programme für spezielle Zielgruppen.

Letzten Endes können die Aktiven im Wellnessbereich der Fitnessstudios, wie z.B. Sauna oder Massagen, eine

optimale Entspannung finden und sich von den physischen Belastungen erholen und relaxen. Wer intensiv trainiert, sollte unbedingt auch genügend Zeit für Entspannungsphasen nach dem Training investieren.

Ein Fitnesstraining zuhause, ohne professionelle Anleitung, ist nicht unproblematisch, denn es birgt grundsätzliche Risiken: „Wer als Laie zuhause ohne fachmännische Beratung mit dem Fitness-Training beginnt, macht häufig Fehler, die der Gesundheit schaden können“<sup>4</sup>, warnt Claudia Ernst von der Deutschen Angestellten Kasse (DAK) in Hamburg. Deshalb sei es empfehlenswert, sich in einem Fitnesscenter von einem professionell ausgebildeten Trainer beraten und in die Funktionsweise der einzelnen Geräte einweisen zu lassen.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> So wird der eigene Keller zum Fitness-Studio,  
<http://www.welt.de/finanzen/article2797048/So-wird-der-eigene-Keller-zum-Fitness-Studio.html>.

<sup>5</sup> Vgl. ebenda.



Ergänzend dazu wäre noch zu sagen, dass nicht nur der Einweisung in die Geräte, sondern der gesamten Trainingsplanerstellung- und Anpassung eine große Bedeutung zukommt, die bei Individualtraining zuhause nur sehr schwer umgesetzt werden kann.



Es stellt sich an dieser Stelle die Frage, wie sich die Mitgliederzahlen in den Fitnessstudios in den letzten Jahren entwickelt haben. 1990 gaben gerade einmal 1,7 Millionen der Deutschen an, Mitglied in kommerziellen Fitnessstudios (Kommerzielle Fitnessstudios sind laut Definition Anlagen, die größer sind als 200 qm) zu sein. 2004 wurden schon 4,7 Millionen Menschen gezählt. 2008 besaßen bereits 5,9 Millionen Bundesbürger eine Mitgliedschaft. Das entspricht seit dem Jahr 2004 einer Steigerung von 26,4%. Damit hat Fitness im aktiv sportlichen Bereich sogar Fußball den Rang abgelaufen. Denn im aktiven Erwachsenenbereich des DFB sind heute 3,6 Millionen<sup>6</sup> Mitglieder organisiert. Aber auch die Anzahl der Fitnessstudios steigerte sich in der Vergangenheit kontinuierlich. Gab es 1990 gerade einmal 4.100<sup>7</sup> Anlagen, so waren es 2008 schon 5.799<sup>8</sup>.

<sup>6</sup> DFB Mitglieder-Statistik 2008.

<sup>7</sup> Vgl.: Deloitte Kompetenz Center Health & Fitness Bericht.

<sup>8</sup> Vgl.: DSSV Branchenstudie 2008.

## 6. Was sind Ihre Gründe, sich sportlich zu betätigen?

Auswertung Sportler (n = 619):  
 (Mehrfachnennungen möglich)



45,9%	fit bleiben/halten
45,2%	für meine Gesundheit
21,8%	Spaß am Sport
12,4%	um mein Gewicht zu halten
12,4%	Körper fit halten
11,3%	zum Ausgleich
10,2%	zum Abnehmen (gesundheitsbezogener Aspekt)
8,4%	für die Figur (Abnehmen, Figurformung aus kosmetischen Aspekten)
7,4%	um gut auszusehen
5,3%	zum Stressabbau

Bewertet man die Gründe für sportliche Betätigung, so fällt auf, dass der wichtigste Faktor mit Abstand die Gesundheit ist. Genannte Gründe der befragten Sportler wie „fit bleiben (45,9%)“, „für meine Gesundheit (45,2%)“, „Körper fit halten (12,4%)“, „zum Abnehmen (10,2%)“, „zum Ausgleich (11,3%)“, „zum Stressabbau (5,3%)“ sind eindeutige Indizien, dass bestehende gesundheitliche Probleme durch Sport (z.B. zu hohes Gewicht, Stress) angegangen oder erst gar nicht entstehen sollen.

Der zweite wichtige Grund ist das attraktive Äußere: „um mein Gewicht zu halten (12,4%)“, „für die Figur (8,4%)“ und „um gut auszusehen (7,4%)“ sind Kriterien, die von einer Reihe der Befragten genannt wurden.

Demgegenüber spielt der Spaß am Sport als dritte Säule nur bei 21,8% der Befragten, also bei jedem Fünften eine Rolle.

Diese Zahl sollte eigentlich beunruhigen, denn es ist notwendig, dass die Sportler den Spaß an der Bewegung nicht verlieren und dadurch ihre gesundheitlichen Ziele auch tatsächlich erreichen. Dazu Prof. Dr. Buskies: „Der Spaß am Sport und der Bewegung sind die maßgeblichen Faktoren für ein langfristiges und regelmäßiges „Dabeibleiben“ der Aktiven“.

Die Vielfalt der Möglichkeiten eines modernen Fitnessclubs, die bereits auf Seite 15 dargelegt wurden, ist darum nicht nur aus trainingswissenschaftlicher Sicht, sondern auch aus Sicht der Motivation optimal.



## 7. Was hindert Sie daran, intensiver Sport zu treiben bzw. weitere Sportarten auszuüben?

Auswertung Sportler (n = 619):  
 (Mehrfachnennungen möglich)

keine/wenig Zeit	57,4%
zu viel Arbeit/Beruf	11,3%
Familie	5,7%
keine Lust/zu faul	4,7%
kein Geld	4,2%
innerer Schweinehund	1,8%
keine Angabe	28,3%



Auswertung Nicht-Sportler/Minimal-Sportler  
 (n = 408): (Mehrfachnennungen möglich)

keine/wenig Zeit	51%
keine Lust/zu faul	18%
zu viel Arbeit/Beruf	14%
kein Geld	8%
innerer Schweinehund	7%
Familie	4%
keine Angabe	25%



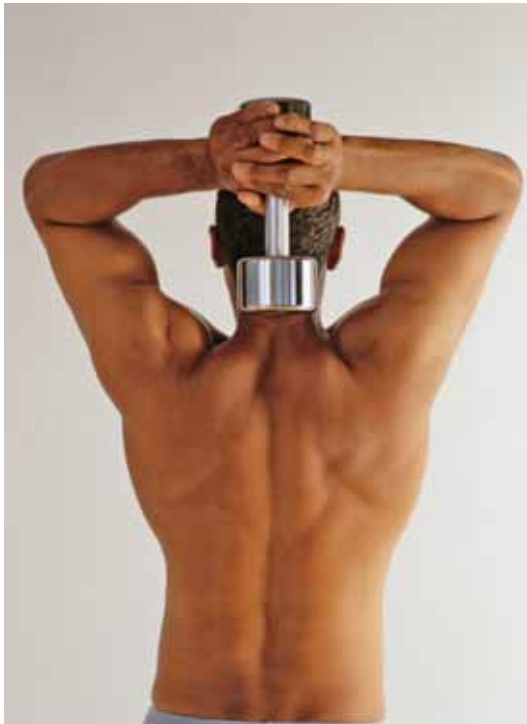
Was hindert die Deutschen daran, intensiver Sport zu treiben? Die fehlende Zeit nennen Sportler sowie Nicht-Sportler/Minimal-Sportler gleichermaßen als die wichtigsten Gründe. Dabei geben fast so viele Nicht-Sportler (51%) wie Sportler (57,4%) an, sich aufgrund der fehlenden Zeit nicht (mehr) sportlich betätigen zu können. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Sportler bereits einen Teil ihrer Freizeit für Sport investieren und eine Erhöhung der Aktivitäten oft am Zeitbudget scheitert. Dies erscheint glaubwürdig, da sonst eventuell Abstriche im Beruf, der Familie oder bei Freunden zu leisten

wären. Nicht stichhaltig erscheint dieses Argument bei den Nicht-Sportlern beziehungsweise Minimalsportlern, denn diese Gruppen finden noch nicht einmal Zeit für eine sportliche Betätigung, die einmal pro Woche erfolgt.

Immerhin gibt fast jeder fünfte befragte Nicht-Sportler ehrlicherweise an, dass er keine Lust hat oder zu faul ist, Sport zu machen. Da das so oft genannte Zeitargument nicht stichhaltig ist, kann vermutet werden, dass das eigentliche Problem der meisten Nicht-Sportler doch darin liegt, dass sie aus unterschiedlichen Gründen keine Lust am Sport haben oder sich nicht „aufraffen“ können. 14% der Nichtsportler geben zu viel Arbeit als Grund ihrer Sportabstinenz an. Diese Begründung wird nur von 11,3% der Sportler angegeben.

Es fehlt also nicht an der mangelnden Erkenntnis der Menschen, dass Sport und Bewegung einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Es fehlt oftmals schlicht an der Bereitschaft, seine Lebens- und Bewegungsgewohnheiten umzustellen.

**8. Besitzen Sie gesundheitliche Einschränkungen, welche die Ausübung bestimmter Sportarten verhindert bzw. einschränkt?**



Auswertung Sportler (n = 619):  
 (Mehrfachnennungen möglich)

57,8%	keine Einschränkungen vorhanden
22,8%	Rückenschmerzen
10,3%	zu hohes Gewicht
10,0%	Muskel- und Gelenkschmerzen
7,3%	Bluthochdruck

Auswertung Nicht-Sportler/Minimal-Sportler (n = 408):  
 (Mehrfachnennungen möglich)

47,3%	keine Einschränkungen vorhanden
26,7%	Rückenschmerzen
18,4%	Muskel- und Gelenkschmerzen
18,1%	zu hohes Gewicht
8,3%	Bluthochdruck



Die INJOY-Studie zeigt, dass mit 22,8% der Nennungen bei den Sportlern die Rückenschmerzen der stärkste Hinderungsgrund für eine Ausweitung der sportlichen Aktivität ist. An zweiter Stelle der Nennungen liegt mit 10,3% das Übergewicht, es folgen mit 10,0% Muskel- und Gelenkschmerzen und mit 7,3% der Bluthochdruck.

Bei den Nicht-Sportlern/Minimal-Sportlern sind mit 26,7% der Nennungen auch die Rückenschmerzen die nachhaltigste Einschränkung. Hier folgen mit 18,4% Muskel- und Gelenkschmerzen, mit 18,1% zu hohes Gewicht und 8,3% Bluthochdruck.

Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Gewichtsprobleme können zwar entscheidende Beeinträchtigungen sein dennoch sollte aber gerade hier eine gesundheitsorientierte, auf die entsprechenden Zielgruppen abgestimmte Aktivität durchgeführt werden. Denn ein hoher Anteil dieser Problemfaktoren lässt sich durch ein gezieltes Training und entsprechende Fachleute (Physiotherapeuten und Fitnesstrainer) reduzieren oder sogar völlig beseitigen.



Therapeuten raten heute nicht mehr zum „Kaputtschonen“, sondern favorisieren die Kraft als wesentlichen Teil der Genesung. Um Einschränkungen entgegenzuwirken, bietet sich dosiertes, spezielles Krafttraining an. Mit ihm wird der ganze Körper angesprochen, die Muskulatur gekräftigt und dadurch Rumpf und Wirbelsäule gestützt. Fitnessstudios bieten dabei für etliche Problemgruppen individuelle und professionelle Lösungen, wobei verschiedene angebotene Programme sogar auf ihre Effektivität hin wissenschaftlich evaluiert wurden.



Nicht nur Ausdauertraining wirkt sich positiv auf das Herz- und Kreislaufsystem aus. Auch Krafttraining hat positive Effekte und schafft Reserven. Ein verbesserter muskulärer Status bewirkt, dass die Belastungen des täglichen Lebens mit einer verringerten Beanspruchung des Organismus einhergehen. Mehr Kraft bedeutet daher eine Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems und reduziert die Gefahr einer kardinalen Überlastung durch muskuläre Überforderung.

Rückenschmerz kann als Volkskrankheit Nr. 1 bezeichnet werden. Es gibt kaum jemanden, dem die „Hexe“ nicht schon einmal ins Kreuz „geschossen“ hätte.

Stechende Schmerzen und Bewegungsunfähigkeit sind die Folgen. Abhilfe kann dann meist nur noch der Orthopäde, Masseur und Physiotherapeut schaffen. Ausgelöst werden sie oft durch zu wenig Bewegung, Fehlbelastungen, häufiges Sitzen und Haltungsmängel.

Ohne angemessenes Training nimmt die Kraft ab dem 30. Lebensjahr mit zunehmendem Alter ab.

Vorreiter bei der Entwicklung von Rückenpräventionsprogrammen ist die Universität Bayreuth. Hier wurde von Prof. Dr. Wolfgang Buskies das Good Back-Programm – „Alles Gute für den Rücken“ entwickelt. Nach Ermittlung des Ist-Standes stellen die betreuenden Physiotherapeuten und lizenzierten Rückentrainer Übungen und einen leicht verständlichen Trainingsplan zusammen. Danach folgt ein Training an Geräten. In einer gezielten Rückenschule werden zudem die richtigen Sitz-, Bück-, Hebe-, Stand- und Aufstehtechniken geübt und deren Umsetzung im Alltag trainiert. Das Ergebnis ist eine nachweisliche Verringerung der Rückenschmerzen, die Wiedererlangung eines positiven Körpergefühls und ein Leben voller Bewegung und Energie.

Dieser zwölfwöchige Rückenintensivkurs und das darauf aufbauende Jahresprogramm können z.B. in den INJOY-Studios unter dem Namen „INJOY Rückenprogramm“ absolviert werden.

Im Laufe des Lebens lassen außerdem Beweglichkeit und Gelenkstabilität nach. Auch bei diesen Problemen kann Krafttraining gesundheitsfördernd wirken. Neben dem Muskelaufbau sorgt es für eine Stärkung von Bändern, Sehnen, Knorpeln und Knochen. Es beugt Gelenk- und Haltungsschäden vor und stärkt den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat. Dabei eignet es sich hervorragend für unterschiedliche Zielsetzungen und für alle Altersklassen.



Auch ältere Menschen können von Krafttraining profitieren: Sie leiden öfters unter Osteoporose. Regelmäßig systematisch betrieben kann Krafttraining die Knochendichte sowie den Mineralgehalt des Knochens erhöhen. Durch Krafttraining kann bei älteren Menschen nicht nur der Knochenabbau gebremst, sondern auch noch zusätzliche Knochenmasse aufgebaut werden. Die unterschiedlich großen Druck- und Zugbelastungen auf das passive Bewegungssystem sind dabei entscheidend.

In den letzten Jahren hat sich zudem die Erkenntnis vertieft, dass ein professionelles Muskeltraining unabhängig von Alter und Geschlecht entscheidend zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden,

Leistungsvermögen und Lebensqualität beitragen kann, denn die Trainierbarkeit der Muskeln bleibt bis ins hohe Alter erhalten. Aufgrund der zunehmenden Technisierung des Alltags sind die Menschen gezwungen, sich ihre körperliche Betätigung in den Alltag zurückzuholen, um negativen Auswirkungen entgegenzuwirken.

Regelmäßiges Krafttraining im Fitnessstudio kann die muskuläre Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten. Die durch regelmäßige Sportbetätigung aufgebaute Muskelmasse fördert zudem die Alltagsmobilität und Bewegungssicherheit, da Koordination und Gleichgewichtssinn geschult werden. Außerdem können mit diesem professionellen Training wesentliche Grundlagen für körperlich anspruchsvollere Hobbys wie Gärtnern, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Tennis, Surfen oder Golf geschaffen werden.

### **9. Wird bei der subjektiven Einschätzung der eigene Fitnesszustand besser eingestuft, als er ist?**

46,8% der Befragten (n = 1027) beurteilen ihren aktuellen Fitnesszustand als überdurchschnittlich.

Die Sportler (n = 619) geben sich im Durchschnitt eine 6,2.  
66,4% der Sportler bezeichnen sich als überdurchschnittlich fit.

Die Nicht-Sportler/Minimal-Sportler (n = 408) geben sich im Durchschnitt eine 3,8. 17,1% der Nicht-Sportler/Minimal-Sportler stufen sich selbst als überdurchschnittlich fit ein.

1 = absolut unsportlich

10 = sehr fit

Laut der INJOY-Studie schätzen sich 46,8% der Befragten (n = 1027) als überdurchschnittlich fit ein. Die Sportler (n = 619) geben sich, auf einer Skala von 1-10 (1 bedeutet absolut unsportlich, 10 bedeutet sehr fit), im Durchschnitt eine 6,2. 66,4% der Sportler bezeichnen sich als überdurchschnittlich fit.

Mag man diese Selbsteinschätzung der Sportler noch glauben, ist doch die eigene Bewertung der Nichtsportler diskussionsfähig: 17,1% der Nicht-Sportler stufen sich selbst als überdurchschnittlich fit ein. Hier stellt sich die Frage, woher dieser gute Fitnesszustand kommen soll? Diese Einschätzung scheint viel zu optimistisch zu sein.



Zu diesem Ergebnis kommt auch Prof. Dr. Klaus Bös, Leiter des Instituts für Sportwissenschaft an der Universität Karlsruhe. In einer repräsentativen Studie wurde über 10 Jahre hinweg die angebliche Aktivität von 500 Männern und Frauen mit der tatsächlichen verglichen. Ergebnis: Zwei Drittel der Befragten hielten sich für sportlich aktiv, aber nur knapp 10 bis 20% kamen auf die empfohlenen ca. zwei Stunden pro Woche.



Da Sport einen enormen gesellschaftlichen Stellenwert besitzt, wollen alle dazugehören, so Prof. Dr. Klaus Bös.<sup>9</sup> Weitere Indizien hierfür sind die Ergebnisse einer Studie des Fachbereichs Medizin an der Universität Marburg, die im April 2008 veröffentlicht wurde. Laut dieser Studie ist es auch um die Gesundheit der deutschen Studenten schlecht bestellt. Nur 2% treiben demnach regelmäßig Sport, rauchen und trinken nicht und essen täglich fünf Portionen Obst oder Gemüse. Dabei schätzten 10% der Studenten ihren Gesundheitszustand als „ausgezeichnet“ ein, 34% als „sehr gut“ und 40% immerhin noch als „gut“. Nur zwei von fünf Befragten geben an, mindestens dreimal die Woche 20 Minuten Sport zu treiben.<sup>10</sup>

<sup>9</sup> Vgl.: Büffeln und Bewegung: Fit oder fett,  
<http://berufundchance.fazjob.net/s/Rub1A09F6EF89FE4FD19B3755342A3F509A/>.

<sup>10</sup> Vgl.: ebenda.



## **Resümee:**

Es existiert in Deutschland eine große Kluft zwischen sehr sportlichen und weniger bewegungsfreudigen Menschen. 60,3% der Befragten treiben Sport. 39,7% der Befragten gehen nicht regelmäßig einer Sportart nach.

Aus sportwissenschaftlicher Sicht empfiehlt Prof. Dr. Buskies von der Universität Bayreuth pro Woche durch Sport mindestens einen zusätzlichen Kalorienverbrauch von 700 bis 1.000 Kilokalorien, wenn man einen positiven Effekt für sein Herz - Kreislautsystem und den Stoffwechsel erreichen möchte. Dieser Wert kann z.B. durch mindestens zwei Trainingseinheiten von je 40 Minuten pro Woche erzielt werden.

Bedenkt man, dass die Deutschen im Durchschnitt 3,5 Stunden pro Tag vor dem Fernseher sitzen, erscheint diese Empfehlung äußerst vertretbar zu sein.

Bewegungsmangel ist in unserer Gesellschaft Risikofaktor Nr.1, noch vor dem Rauchen. Diese Entwicklung ist ökonomisch und gesundheitspolitisch sehr bedenklich. Dabei kann jeder selbst mit ein wenig Sport Krankheiten vorbeugen und seine Alltagsmobilität bis ins hohe Alter erhalten.

Die beliebteste Sportart ist mit 39,1% der Nennungen das Fitnesstraining. Dahinter folgt mit 32,0% das Jogging. Radfahren/Inlineskating befindet sich in der Gesamtwertung auf Platz drei mit 31,2%. Ball- und Teamsportarten fallen eindeutig zurück.

Individualsportarten sind also die bevorzugten Sportarten. Sie scheinen mit ihrer flexiblen Zeiteinteilung perfekt zur heutigen Gesellschaft zu passen.

Moderne Fitnessclubs bieten für ihre Kunden eine optimale Kombination aus unterschiedlichen Trainingsmöglichkeiten, kombiniert mit Wellness/ Entspannungangeboten und einer professionellen Anleitung. Das gemeinsame Training mit anderen wirkt sich positiv auf die Motivation und den Spaß am Sport treiben aus.



49% der befragten Sportler trainieren 60 bis 90 Minuten. 32,8% trainieren 30 bis 45 Minuten. Für den Trainingserfolg ist nicht nur die Länge der einzelnen Trainingseinheit, sondern auch die Regelmäßigkeit entscheidend.

Grundlegend bei jeder sportlichen Betätigung ist aber auch das richtige Training. Nur wirklich professionelle Anleitung und abgestimmte Trainingspläne vermindern das Verletzungsrisiko, verhindern Überbelastungen und erzielen den gewünschten Effekt.

Gesundheitliche Aspekte dominieren bei den Gründen, warum die Befragten Sport treiben. Das ist grundsätzlich positiv, bedenklich ist jedoch, dass nur 21,8 % der Befragten angaben, aus Spaß am Sport aktiv zu sein.

Spaß am Sport ist jedoch die Hauptmotivation, dabei zu bleiben. Ein abwechslungsreiches Training im angenehmen Ambiente und gemeinsam mit anderen kann sich hier positiv auswirken.

Moderne Fitnessclubs bieten diese Möglichkeiten und können dazu beitragen, dass der Spaß am Sport und damit die Regelmäßigkeit zunehmen.

Rückenbeschwerden oder andere gesundheitliche Gründe hindern viele Deutsche daran, ihre Lieblingssportarten - oder überhaupt Sport - zu betreiben. Heute raten die Experten nicht mehr zum „Kaputtschonen“, sondern favorisieren die Kraft als wesentlichen Teil der Genesung. Um Einschränkungen vorzubeugen oder entgegenzuwirken, empfiehlt sich dosiertes Krafttraining. Fitnessstudios bieten hier individuelle Lösungen an. Mit gezielten Rückentrainings können z.B. viele Menschen wieder fit für den Alltag und den Sport gemacht werden.

27,3% der Befragten gaben an, sich heute im Vergleich zu den letzten drei Jahren häufiger sportlich zu betätigen. Demgegenüber sagten 37,2% der Befragten, dass sie heute weniger Sport treiben. Ergebnis: Statistisch gesehen haben wir in Summe fast 10% Punkte Rückgang in Sachen sportlicher Betätigung.

Die Ergebnisse der INJOY-Studie zeigen, dass viele Sportler inzwischen sowohl im privaten Umfeld als auch im Verein und/oder im Fitnessstudio trainieren. Eine große Bedeutung hat bei den befragten Sportlern die private Ebene. 38% machen zuhause Sport und 35,4% gaben an, privat organisiert Sport zu betreiben. Dies können Lauf- oder Walkinggruppen sein oder andere Aktivitäten, die mit Bekannten oder auch alleine realisiert werden. Die Deutschen treiben privat Sport und können sich dabei Zeit und Intensität selbst einteilen. Beim „organisierten Sport“ dominieren Fitnessstudios (24,4%) und Sportvereine (22,8%). Inzwischen ist jeder vierte Sportler in einem Fitnessstudio aktiv.

Alle Sportler sollten erkennen, wie wichtig es ist, ein möglichst ganzheitliches Training zu betreiben, um damit z.B. muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Dies wird durch professionelle Trainingsbegleitung erreicht. Außerdem erhöht eine Anleitung, Beratung und individuelle Betreuung wie im Fitnessstudio den Trainingserfolg und vermindert das Verletzungs- und Überbelastungsrisiko. Für die optimale Entspannung nach den physischen Belastungen relaxen die Aktiven in den Wellnessangeboten der Fitnessstudios, wie z.B. in der Sauna oder bei Massagen. Wer intensiv trainiert, sollte unbedingt auch genügend Zeit für Entspannungsphasen nach dem Training investieren.

Dass Menschen sich bewegen und Sport treiben, ist grundsätzlich positiv. Die meisten Menschen möchten jedoch nicht einfach nur Spaß an der Bewegung haben, sondern ein sehr konkretes Trainingsziel (siehe Frage 6. Was sind Ihre Gründe sich sportlich zu betätigen?) erreichen. Das kann z.B. Gewichtsabnahme, Figurformung, Beseitigung von Rückenschmerzen usw. sein.

Diese Trainingsziele können am besten dadurch erreicht werden, dass man sich von qualifizierten Trainern einen Trainingsplan erstellen lässt, der die Trainingsart (Sportart) optimal mit der zur Verfügung stehenden Trainingsdauer in Einklang bringt. Fehlt diese professionelle Anleitung, kommt es u.U., trotz regelmäßiger Aktivität, zu keiner spürbaren Verbesserung.

Wer zudem seine Leistungen durch Training steigern möchte, sollte stetig seinen Trainingsplan weiterentwickeln. Denn der Körper passt sich umso schneller an, desto regelmäßiger Sport getrieben wird. Langfristig verbesserte Ergebnisse können nur bei einer Steigerung von Intensität und Dauer und durch Trainingsvariationen erzielt werden. Dabei sollte (vor allem aus gesundheitlicher Sicht) auf eine Kombination von Krafttraining (Verbesserung der Belastungsverträglichkeit des Stütz- und Bewegungsapparates)- und Ausdauertraining (Verbesserung des Herz Kreislaufsystems, Verringerung von Risikofaktoren, Verbesserung des Immunsystems) und auf professionelle Hilfe bei der Erstellung eines Trainingsplans durch entsprechend ausgebildete und qualifizierte Trainer geachtet werden.

Viele Menschen möchten durch Sport Abnehmen bzw. ihre Figur verbessern. Für gesundes und dauerhaftes Abnehmen bieten moderne Fitnessstudios effektive Konzepte:

Herkömmliche Diäten, die nur einseitig betrieben und nicht mit Sport und Bewegung kombiniert werden, erweisen sich häufig als Fettaufbauprogramm, welches unter dem Begriff „Jo-Jo-Effekt“ bekannt ist. Die Experten in den Fitnesscentern sichern hingegen einen dauerhaften Abnehmerfolg. Unter professioneller Anleitung von ausgebildeten Fitnesstrainern wird den Sportlern erklärt, wie sie ihre eigene Muskulatur als ständige Fettverbrennungsmaschine einsetzen können, um damit gezielt ihr Gewicht zu reduzieren. Ergebnisse dieser Abnehmkonzepte sind eine langfristig erreichte Wohlfühlfigur und ein gesteigertes Lebensgefühl voller Bewegung, Energie und eine dauerhafte Umstellung der Ernährung.

Dorsten/Bayreuth, März 2009

Paul Underberg,  
Geschäftsführer  
INJOY International  
Sports & Wellnessclubs  
(mit wissenschaftlicher Beratung  
Prof. Dr. Dr. Wolfgang Buskies)



## Quellenverzeichnis:

Büffeln und Bewegung: Fit oder fett,  
<http://berufundchance.fazjob.net/s/Rub1A09F6EF89FE4FD19B3755342A3F509A/>.

Deloitte Kompetenz Center Health & Fitness Bericht.

DFB Mitglieder-Statistik 2008.

DSSV Branchenstudie 2008.

Leichtes Training, starke Fitness,  
[http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/neue-serie-leichtes-training-starke-fitness\\_aid\\_214911.html](http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/neue-serie-leichtes-training-starke-fitness_aid_214911.html).

Laufband-Tests sagen Sterberisiko vorher, <http://www.innovations-report.de/html/berichte/studien/bericht-8550.html>.

So wird der eigene Keller zum Fitness-Studio,  
<http://www.welt.de/finanzen/article2797048/So-wird-der-eigene-Keller-zum-Fitness-Studio.html>.

Übergewicht, Deutsche sind Europas Dickste,  
[http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/news/uebergewicht\\_aid\\_53956.html](http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/news/uebergewicht_aid_53956.html).